

influenza e apparato respiratorio



Per l'irritazione e il bruciore della gola è consigliato l'uso di un pratico spray ad azione anti-infiammatoria locale che allevia i classici sintomi del mal di gola.

FROBEN GOLA spray
Flacone da 15 ml

analgesia e traumi



BRUFEN analgesico
12 compresse da 400 mg

In caso di dolore e infiammazione chiedi al tuo farmacista il prodotto più adatto a te.



BRUFENLIK
20 bustine da 400 mg

fertilità e vie urinarie



SAUGELLA attiva
Flacone da 500 ml

SAUGELLA acti3
Tripla protezione
Flacone da 250 ml

Per un'adeguata protezione intima anche fuori casa, in aggiunta al detergente, è consigliato utilizzare pratiche salviette comode da tenere in borsa.

SAUGELLA attiva
Salviettine per l'igiene intima



Settembre/Ottobre 2021

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te



www.farmaciaexperta.it

Prepararsi al cambio di stagione

I cambi di stagione sono sempre periodi delicati. I ripetuti sbalzi di temperatura e le continue alternanze meteorologiche, infatti, mettono a dura prova il nostro organismo a partire dal sistema immunitario. Non a caso in questi frangenti, raffreddore, mal di gola e stati febbrili sono all'ordine del giorno.

Tuttavia, possiamo provare a proteggerci prima di essere colpiti, così da prevenire anche influenza e raffreddore, in arrivo nella stagione a venire. Ci sono 6 regole da rispettare, vediamo quali sono.

6 REGOLE PER PROTEGGERE (SE STESSI E GLI ALTRI) CONTRO L'INFLUENZA

1. Detergere le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone.
2. Ripararsi la bocca e il naso quando si tossisce o si starnutisce (e dopo lavarsi le mani).
3. Evitare di toccare occhi, naso e bocca, facili vie di entrata dei virus.
4. Rimanere a casa quando si manifestano i sintomi di influenza.
5. Evitare i luoghi affollati quando i casi di malattia sono molto numerosi.
6. Rafforzare il sistema immunitario.

FARE IL PIENO DI VITAMINE

Aiutare il nostro sistema immunitario a rimanere forte e sano è uno dei passaggi fondamentali per prevenire i malanni di stagione e in particolare l'influenza. Qui un aiuto importantissimo viene dalla corretta alimentazione che deve garantire al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno per mantenersi in salute.

Nello specifico un ruolo fondamentale lo giocano le vitamine:

- **vitamina C** presente in frutta e verdura come agrumi, peperoni e kiwi
- **vitamine del gruppo B** presenti in cereali, lievito di birra, legumi, carne
- **vitamina A** presente in latte, uova, formaggi, frutta e verdura gialle e arancioni
- **vitamina D** sintetizzata grazie all'esposizione al sole o assunta tramite integratori
- **vitamina E** contenuta in olive e semi.

La vitamina C, ad esempio, è essenziale, oltre che per modulare l'attività dei globuli bianchi in caso di infezioni e per ottimizzare la reattività generale delle cellule immunitarie (i nostri difensori),

anche in altre svariate funzioni organiche:

- facilita l'assorbimento intestinale del ferro e contribuisce alla formazione dei globuli rossi;
- migliora il tono dell'umore se si è stanchi o nervosi;
- svolge un'azione antiossidante;
- è un vero e proprio antinfiammatorio naturale, utile per contrastare efficacemente il virus dell'influenza, sia in termini di prevenzione sia per rendere più rapida la guarigione.

In nostro aiuto ci sono alcuni rimedi naturali che posso sopperire a carenze alimentari o nutrizionali del nostro organismo o a periodi di abbassamento delle difese immunitarie dovuti a stress: lavoro, studio, un trasloco o un momento emotivamente difficile in famiglia o con il proprio partner.

STILE DI VITA

Mangiare sano è dunque sufficiente per garantire una salute di ferro? Una sana alimentazione è fondamentale, ma anche una regolare attività fisica ed uno stile di vita sano ed equilibrato sono concetti imprescindibili quando si parla di salute. Perpetuare cattive abitudini – come il fumo o l'abuso di

alcol – essere sotto stress, non dormire a sufficienza o nutrirsi male sono tutti fattori che possono indebolire il sistema immunitario rendendolo più vulnerabile all'attacco di virus e batteri. È importante cercare di evitare lo stress o, quanto meno, concedersi un po' di tempo per se stessi, per rilassarsi o dedicarsi ai propri hobby. Una vita casa-scuola/lavoro può diventare difficile da vivere senza un po' di distrazioni. Dormire almeno otto ore a notte, bere almeno 2 litri di acqua al giorno e praticare attività sportiva moderata per due o tre volte a settimana: palestra, jogging, tennis, nuoto... il sistema immunitario te ne sarà grato.

Prima di pensare a come curare le malattie, quindi, occorre pensare a come prevenirle attraverso sane ed equilibrate abitudini e stili di vita. Concetti che stanno alla base anche di una flora intestinale sana ed in equilibrio, fondamentale per avere un sistema immunitario forte ed efficiente. In questo caso, inoltre, possono risultare molto utili i fermenti lattici probiotici, quei microrganismi (soprattutto batteri) vivi e vitali, facenti parte degli ecosistemi dell'organismo, pronti ad esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo.

influenza e apparato respiratorio



HIMUNOEXTRA
20 compresse filmate da 400 mg

- Favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie (Echinacea)
- Contribuisce alla funzione del sistema immunitario (Zinco)
- Supporto delle difese naturali dell'organismo (Astragalio, Papaya, Echinacea)

Esttratti titolati di Astragalio, Echinacea, Papaya con Resveratrolo e Zinco
Senza Glutine
Vernedia

HIMUNOEXTRA Vit. C
14 bustine da 2 g

Per prevenire i malanni stagionali è consigliato l'uso di integratori arricchiti di vitamina C e zinco che rafforzino il sistema immunitario e prevenano eventuali attacchi virali.

energia e umore



NATURA MIX Sostegno
10 flaconcini monodose

PER BAMBINI E ADULTI
Periodi di stanchezza e convalescenza
Cambi di stagione
Attività quotidiane impegnative
Con Pappa Nobile, Acerola e Querceto-2 (uno di frutti rossi)

Natura Mix Sostegno
20 bustine monodose

L'Acerola, fonte di Vitamina C, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e al buon funzionamento del sistema immunitario. Per bambini e adulti in periodi di spossatezza e convalescenza, cambi di stagione, attività quotidiane impegnative.